ANTRENORUL ŞI CARTEA

În numărul de astăzi, în cadrul anchetei „ANTRENORUL ŞI CARTEA" publicăm alte răspunsuri primite.

ÎN MIJLOCUL ANTRENORILOR DINAMOVIŞTI

GH. CONSTANTINESCU, *antrenor de volei, metodist şef:* Aproape că nu mi se mai pare necesar să spun că cititul este indispensabil în orice profesie. Un antrenor care nu citeşte îşi pierde, treptat, calificarea, pentru că nici sportul nu stă pe loc. Tehnica, tactica, metodica antrenamentului (dacă nu chiar principiile lui), pe scurt, totul evoluează. Din punctul de vedere al profesiei, m-au preocupat în ultima perioadă de timp problemele psihologice şi pedagogice ale muncii cu sportivii, a căror importanţă este încă insuficient luată în considerare. Cîte meciuri a căror „cheie" a constat în tăria morală, nervoasă, nu s-au terminat cu victoria celor mai puţin buni tehnic sau tactic... Astăzi se impune ca un antrenor să citească foarte mult şi din alte domenii, să-şi facă un obicei din folosirea unui minimum de timp pentru cultura generală.

D. IONESCU, antrenor de rugbi: *Importanţa lecturii? S-ar putea scrie cărţi întregi despre acest lucru! Cred, însă, că nu e nevoie să o subliniez şi eu. Poate, cel mult, printr-un exemplu concret. Am urmărit în publicaţiile franceze de specialitate o extrem de interesantă şi utilă anchetă printre marii jucători şi antrenori în legătură cu esenţa modificărilor de regulament din rugbi şi urmările lor. Mi le-am însemnat pe toate şi pot afirma că unul dintre factorii victoriei în campionat a echipei pe care o antrenez constă tocmai în orientarea pregătirii în raport de concluziile trase...*

S. MIHĂILESCU, *antrenor de volei:* Sînt convins că toţi antrenorii citesc. Desigur, însă, cititul la modul general trebuie să fie organizat de aşa manieră încît lectura de specialitate şi cea pentru completarea culturii generale să se îmbine armonios în timp. Oricît de interesante ar fi cărţile de literatură beletristică, baza pregătirii o constituie tot lectura personală, că să spun aşa. După cum oricît ai citi din lucrările de specialitate, nu poţi să te consideri bine pregătit dacă nu ai o bază solidă de cultură generală. Un exemplu de îmbinare excepţională a acestor preocupări îl constituie Palestrica, un adevărat monument de cultură generală şi sportivă. Pot spune că pentru mine, care sînt student în ultimul an la I.C.F. (fără frecvenţă), această lucrare a reprezentat un mare ajutor, profesional.

D. NICULESCU, antrenor de baschet: *Nu concep un antrenor fără bibliotecă personală. Iar din această bibliotecă nu trebuie să lipsească nici marile capodopere ale literaturii universale, nici tipăriturile cu baza specialităţii pe care o practică fiecare. Simt o mare satisfacţie de cîte ori încă o carte îşi face loc în biblioteca mea şi, mai ales, de cîte ori mi-am cumpărat o carte în care se găsesc idei a căror aplicare reprezintă încă un pas înainte pe drumul performanţei sau pe drumul cunoştinţelor culturale. Aceeaşi dragoste o am pentru lucrările de specialitate ca şi pentru beletristică, pentru un manual de baschet sau un roman distins cu premiul Nobel...*

DOI ANTRENORI RĂSPUND LA TREI ÎNTREBĂRI

În scopul cunoaşterii felului în care antrenorii din Galaţi se ocupă de lărgirea cunoştinţelor prin studiul materialelor de specialitate, ne-am adresat prof. *Florin Balaiş*, antrenorul echipei de volei Ştiinţa Galaţi, şi prof. *Dumitru Stanciu*, antrenorul secund al formaţiei de fotbal *Siderurgistul*, cu rugămintea de a ne răspunde la trei întrebări, şi anume:

1. Care este părerea dv. despre materialele de specialitate pe care le aveţi la dispoziţie?

2. Cum aplicaţi cele studiate în procesul de instruire a echipei pe care o pregătiţi?

3. Ce propuneţi?

Prof. *Florin Balaiş*: 1. De la început, vreau să arăt că în ce priveşte voleiul materialele documentare sînt insuficiente. Cele două cîteva lucrări care stau la baza pregătirii mele: *„Baschet"* (capitolul pregătire fizică), *„Pregătirea psihologică a sportivului"*, *„Probleme medicale ale antrenamentului sportiv"* (capitolul supraantrenament şi capitolul controlului medico-sportiv) etc.

Consider că studierea literaturii de specialitate mă ajută foarte mult la efectuarea pe baze ştiinţifice a antrenamentului şi a orelor de educaţie fizică la Institutul Politehnic.

3. În scopul stabilirii unei concepţii unitare a antrenorilor noştri şi a metodelor de antrenament propun:

— Apariţia unui buletin al federaţiei noastre, în care să fie dezbătute cele mai interesante lucrări de specialitate apărute în străinătate (după modelul buletinului federaţiei de fotbal).

— Înfiinţarea în ziarul „Sportul popular" a unei rubrici de specialitate, în care să fie expuse metode de pregătire, kinograme etc.

Prof. *Dumitru Stanciu*. 1. Spre deosebire de alte discipline, antrenorii de fotbal au la dispoziţie mai multe materiale de specialitate. După părerea mea, cele mai bune — dar nu suficiente — sînt cele publicate în buletinul federaţiei. De multe ori cele reuşesc să ne îmbătăţească din experienţa şcolilor de fotbal europene. De asemenea, am o bună părere despre cărţile apărute anul acesta: *„Sistemul cu 4 fundaşi"* şi *„Fotbal la poalele Cordilierilor"*.

Dar, majoritatea lucrărilor apărute — bogate în conţinut cu caracter general — nu tratează probleme de fond, învăţarea pe baze ştiinţifice a procedeelor tehnice, care ne-ar ajuta pe noi în formarea fotbalistului; nu avem la dispoziţie lucrări care să trateze într-o măsură mai mare despre fotbalul brazilian, englez, italian etc.

2. În legătură cu aplicarea în practică a celor studiate în literatura de specialitate, evident, aceasta este în funcţie de valoarea şi de particularităţile jucătorilor pe care îi avem. Datorită faptului că dispunem de jucători tineri, punem în pregătire accentul pe dezvoltarea lor tehnică, iar în ansamblu se lucrează mult pe aplicarea corectă a sistemului 1—4—2—4.

3. Să avem la dispoziţie mai multe publicaţii bine documentate, atît cu privire la echipele noastre fruntaşe, cît şi cele din alte ţări.

— Antrenorii şi specialiştii care merg în străinătate să împărtăşească din cele văzute, dar nu la modul general, ci concret, eventual prin lecţii practice.

— Să se pună la dispoziţia tuturor echipelor filme cu meciurile celor mai bune reprezentative de fotbal.

CARTEA TE ŢINE MEREU TÎNĂR

Cu profesorul Dumitru Popescu-Colibaşi *din Braşov poţi sta de vorbă ceasuri întregi, fără să te plictiseşti, pe teme din cele mai diferite domenii de activitate: cultură, artă (mai ales sculptură, una dintre pasiunile sale), sport. Bineînţeles, din sport în special handbal. Preocupat mereu să găsească ceva nou în pregătirea sa multilaterală, el citeşte tot ce-i cade în mînă — ziare, cărţi de specialitate sau reviste din ţară şi de peste hotare. Îl interesează tot ce este nou şi nu numai despre handbal. Ai ocazia să te convingi cît de necesară este documentarea şi în alte ramuri decît în cea în care este specializat. Asta te ajută în muncă, te ţine mereu „pe fază", cum se spune în limbaj sportiv. Iar profesorul Popescu-Colibaşi este permanent pe fază, obţinînd în munca lui rezultate din cele mai bune.*

Explicaţia succeselor nu e greu de dat. Mereu, cu multă perseverenţă, a citit, a învăţat. Ne destăinuia o idee demnă de reţinut: „Cartea te ţine mereu tînăr, şi cu cît citeşti mai mult cu atît te orientezi mai bine, cunoşti sportivii, te apropii de ei, ştii mai bine ce să faci şi ce să le spui să facă..." *Trebuie să recunoaştem că aşa este! Cartea te ţine mereu tînăr, îţi dă posibilitatea de a cunoaşte tot ce este nou. Elevii sau sportivii pe care-i pregăteşti au de învăţat şi nu le rămîi dator cu nimic. Altfel...*

CEL CARE CITEŞTE, PROGRESEAZĂ!

În Braşov există un profesor-antrenor care s-a dedicat cu succes sportului feminin: *Gheorghe Roşu*, specializat în baschet. De ani de zile, munceşte în acest domeniu; fără ezitare, putem afirma că este animatorul baschetului din localitate. Roadele muncii sale la echipele Voinţa şi S.C.E. sînt bogate. Din rîndurile celor cărora le-a îndrumat paşii spre baschet, foarte multe au păşit pragul consacrării, fiind astăzi jucătoare de bază în diferite echipe din Bucureşti, Cluj, Timişoara.

În activitatea sa cartea l-a ajutat substanţial. Cele aproape 60 de traduceri pe care le are, cărţi de specialitate, ziare şi reviste, din ţară şi de peste hotare, pe care le citeşte asiduu şi care fac casă bună cu tipăriturile din variate domenii de activitate, au contribuit la îmbogăţirea bagajului său de cunoştinţe, l-au ajutat să aplice în pregătirea sportivelor metode noi şi bune.

ÎN LOC DE CONCLUZII

Cu aceste rînduri, care nu epuizează tema, încheim ancheta noastră. La două dintre marile noastre cluburi sportive, Steaua şi Dinamo, în citeva din centrele în care activitatea sportivă pulsează din plin, ca şi în unele care au rămas datoare performanţei — la Braşov, Ploieşti, Galaţi, Craiova —, peste tot, antrenori şi specialişti cu calificare superioară au fost unanimi:

— CARTEA ESTE INSEPARABILĂ DE ACTIVITATEA ANTRENORULUI;

— CITIREA LUCRĂRILOR DE SPECIALITATE, DACĂ NU ESTE APLICATĂ PRACTIC ŞI NU ESTE ÎMBINATĂ CU COMPLETAREA CULTURII GENERALE, RĂMÎNE UN SCOP ÎN SINE, FĂRĂ VALOARE.

Toate lucrurile par foarte simple, afirmaţiile avînd caracter de axiomă: mai era nevoie, oare, să se demonstreze, să se argumenteze importanţa lecturii, mai ales avînd în vedere caracterul pedagogic al procesului de antrenament? Totuşi, DA. Mai întîi, cititul trebuie sistematizat, trebuie axat pe specificul specialităţii şi al problemelor pe care le ridică munca zilnică. Apoi, din păcate, nu toţi antrenorii au înţeles, oricît ar părea de curios, care este rolul lecturii... Faţă de sarcinile importante pe care le are de îndeplinit mişcarea de cultură fizică din ţara noastră, practicarea meseriei de antrenor fără menţinerea unui permanent contact cu noul, cu realităţile, cu experienţa altora se aseamănă cu sculptura pe întuneric, cum se exprima foarte plastic unul dintre cei pe care i-am solicitat.

An de an, toţi mai numeroase şi mai valoroase sînt tipăriturile de specialitate pentru antrenori şi profesori de educaţie fizică. Totuşi, nu trebuie să trecem cu vederea că, atît cantitativ, cît şi calitativ, mai sînt lipsuri în activitatea editorială de specialitate, sportivă, iar acestea trebuie remediate.

Este, după părerea noastră, alături de generalizarea lecturii sistematice şi susţinute, una dintre condiţiile pe care le cere obţinerea rezultatelor de valoare internaţională. Ne exprimăm convingerea că cele publicate nu vor rămîne fără ecou şi vom putea vedea, cît de curînd, rezultate concrete.

Iar acest ecou am vrea să-l constituie foşnetul filelor întoarse, exploziile de bucurie de pe stadioane, clinchetul medaliilor cucerite de sportivii noştri în marile competiţii internaţionale!

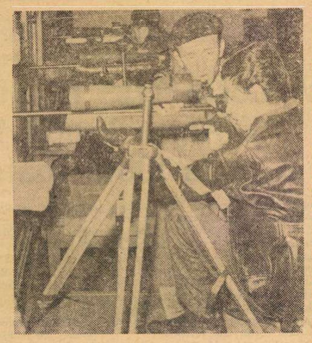
Răspundem cititorilor

T. TRIEBEL —Dej. Consiliul raional UCFS ne-a informat că a luat măsuri pentru amenajarea unui patinoar natural. În acest scop s-au executat lucrările pentru instalaţiile de apă şi iluminat. În privinţa practicării hocheiului — asociaţiile sportive din oraş, se arată în răspuns, nu au încă condiţii pentru a înfiinţa secţii pentru această activitate.

V. NENCIU — Moreni. Am cercetat cele semnalate de dv. în legătură cu acoperirea tribunei stadionului din localitate. Asociaţia sportivă Flacăra Moreni, care administrează stadionul, va întocmi un deviz pentru acoperirea tribunei şi împrejmuirea stadionului, care va fi înaintat spre aprobare consiliului regional UCFS Ploieşti.

ASOCIAŢIA SPORTIVĂ GLORIA — com. Comana, raionul Giurgiu. Consiliul raional UCFS Giurgiu a cercetat cele semnalate ziarului în legătură cu meciul de fotbal Zenit Frăteşti—Gloria Comana. Pentru proasta organizare a acestei întîlniri, terenul asociaţiei sportive din com. Frăteşti a fost suspendat pe patru etape. De asemenea, arbitrul S. Stănică a primit avertisment pentru neprezentarea la meciul Comana—Singureni.

TIR: Drumul spre performanţele înalte



Micul poligon din curtea Institutului de cultură fizică din Bucureşti, cunoaşte în aceste zile o activitate ca în toiul verii. De citva timp, din iniţiativa federaţiei de tir, funcţionează aici un centru de perfecţionare a celor mai buni juniori, remarcaţi la ultimele concursuri ale anului. Vin aici, aproape zilnic, elevi şi eleve care, sub îndrumarea antrenorilor MIRCEA BAIA şi TEODOR PALADESCU se specializează la proba de armă standard.

Zilele trecute, tinerii trăgători au susţinut un veritabil examen, luînd parte la un concurs de verificare. Rezultatele au fost îmbucurătoare. Cu toţii au înregistrat cifre superioare celor obţinute de ei în urmă cu o lună-două. Iată cîteva exemple edificatoare: *Cornel Dima* (S.S.E.) la concursul de verificare a obţinut 541 p la proba de 3×20 focuri armă standard iar cel mai bun rezultat al lui înainte de a frecventa centrul de antrenament a fost 503 p, la el se prezintă şi *M. Pavel* (Dinamo) 566 p — 540 p, *A. Simion* (S.S.E. 1) 542), — 513 p, *Magda Borcea* (Ştiinţa) 547 p — 542 p, *Gr. Lazarovici* (Dinamo) 533 p — 507 p, *Veronica Stroe* (Dinamo) 537 p — 535 p. O iniţiativă frumoasă care merită să fie continuată! *(t.r.).*

In fotografii: Unul dintre cei mai tineri trăgători primind sfaturi de la antrenorul T. Paladescu (sus).

Antrenorul M. Baia în mijlocul elevilor la studiul ţintelor (jos).

Foto: A. NEAGU

FOTBAL FOTBAL FOTBAL

Steagul roşu şi-a reluat pregătirile

BRAŞOV, 24 *(prin telefon).* — În timp ce unele echipe de fotbal au intrat în vacanţă, jucătorii Steagului roşu şi-au reluat pregătirile. Se ştie că în luna ianuarie, braşovenii vor susţine prima întîlnire din cadrul „Cupei oraşelor tîrguri" (turul III) cu Espanol Barcelona, meci în vederea căruia trebuie să se afle într-o formă cît mai bună.

Aşadar, după o întrerupere de cîteva zile, jucătorii Steagului roşu s-au regrupat şi, împreună cu antrenorii Silviu Ploieşteanu şi Nicolae Proca, au participat joi la prima şedinţă din perioada pregătitoare. Au fost prezenţi *Adamache, Ivăncescu, Jenei, Campo, Naghi, Zaharia, Alecu, Bădiţoiu, Pescaru, Szigheti, Haşoti, Necula, Gane, Goran, Rotaru şi Györfi.* A lipsit *Năftănăilă* care a urmat un tratament medical şi azi îşi reia şi el pregătirile.

Joi după-amiază, după prima şedinţă comună în care au fost puse la punct problemele de ordin organizatoric, jucătorii au urcat în Poiana Braşov, cu excepţia lui Necula, care rămîne la Braşov pînă la 1 ianuarie pentru a-şi pregăti Examenul de Stat.

În primele trei zile sînt prevăzute acţiuni uşoare de acomodare, iar de luni încep antrenamentele propriu-zise.

C. GRUIA-coresp. reg.

La 33 de ani, CONSTANTIN SE DESTĂINUIEŞTE...

Dublă aniversare acasă la Constantin, lunea trecută. Se sărbătoreau cele 8 luni ale Ceraselei, mezina familiei şi cei 33 de ani ai „profesorului"; şi el tînăr pe lîngă cei 40 ai lui Di Stefano, ca să nu mai vorbim de „jumătatea de secol" a faimosului Matthews, aflat în activitate pînă mai ieri. Da, da, un tînăr în plină vigoare, apreciind şi după cele 33 de luminările înfipte în tortul preparat de soţie şi stinse de sărbătorit din două suflări fără... preluare.

Facem opinie separată.

— Ăsta nu-i suflu de jucător care a stat în ultima vreme pe banca rezervelor — îi „aruncă" profesorului mai mult în scopul de a masca intenţia interviului...

— *N-am prea jucat, este drept, dar m-am pregătit serios, simţind că mai am de spus un cuvînt înainte de a părăsi fotbalul. Ca semn că mai pot, stau mărturie şi rezultatele de la probele fizice: 4,1 sec pe 30 m, 7,4 sec pe 60 m — mai bine ca la 28—29 de ani. Doar vreo 3—4 băieţi mă „bat" la viteză.*

— Nu-mi amintesc: cam prin ce etapă s-a produs „întreruperea"?

— *Într-a patra. Apucasem să joc cu U.T.A., Crişul, Ştiinţa Cluj şi C.S.M.S. În ultimul meci cu ieşenii, disputat acasă, am simţit aproape tot timpul povara penaltiului ratat cu trei etape înainte, la situaţia de 2—0 pentru U.T.A.*

— Complexul Tokio revenise...

— *Şi din cauza publicului care, ori de cîte ori intram în posesia mingii, mă încuraja... fluierindu-mă. Ah! De n-aş fi ratat acel 11 m la Tokio, cred că şi aşi aş mai fi jucat în naţională.*

— Spune-mi: au trecut greu dumnicile pînă la meciul cu Ştiinţa Timişoara?

— *Închipuiţi-vă. Timp de şase etape mi-am ros unghiile stînd pe banca rezervelor şi văzînd cum echipa nu e capabilă să înscrie vreun gol. De bine de rău, în cele patru etape cîte jucasem am dat două goluri din patru posibile. Şi atunci unde-mi era vina? Cu greu mi-am ascuns bucuria la Timişoara cînd am aflat că am loc în formaţie. La început, emoţii ca la debut şi apoi, după vreo zece minute, reintegrare totală. Mi-a mers bine jocul, am dat şi singurul gol al echipei. Cu un atac într-o alcătuire mai puţin fantezistă puteam cîştiga, întrucît apărarea îşi făcuse din plin datoria.*

— Se poate spune că fără această partidă, intrai din repaus în... hibernare.

— *Într-adevăr. Şi cu efecte nefaste asupra moralului, care la vîrsta mea... atîta aşteaptă. N-a lipsit mult s-o iau după Matthews.*

— Mult prea prematur. Cu 17 ani mai devreme... Dar pentru că n-a fost aşa să vorbim ceva despre perspective. Întrevezi un retur mai bun pentru Steaua?

— *Desigur.*

— Pîn-la ce loc crezi că poate să „urce"?

— *Pînă la locul 8.*

— Mai sus nu-i chip?

— *Nu ne lasă Rapid şi Petrolul care-şi vor continua pasionantul duel pentru titlu.*

— Să ne reîntoarcem la Steaua. Cum vezi echipa pentru retur?

— *În linii mari cam aceeaşi din toamnă. Jocul ei l-aş vedea altfel. I s-ar potrivi mai bine, cred eu, un 4-3-3. Încercasem ceva în acest sens astătoamnă, cînd, alături de Jenei, eu şi cu Raksi „operam" la mijlocul terenului. Şi alţii aplică acest sistem cu şanse bune de reuşită.*

— Te gîndeşti la „Inter", la Corso şi Suarez, mijlocaşi proveniţi tot din interi.

— *La ei, la Coluna, la Didi... De „bătrîni" nu te poţi dispensa chiar atît de uşor, mai ales dacă au deţinut în echipă bagheta de dirijor. Şi apoi acest 4—3—3 pe care îl preconizez n-ar constitui decît baza. În situaţiile de atac m-aş avînta atît eu cît şi Raksi sau oricare ar fi partenerul de linie.*

— De altfel, totul depinde de dinamica mişcării în teren, întrucît azi la acţiunile ofensive participă şi fundaşii de margine.

— *O dinamică raţională, însă, cu scurcini bine precizate pe oameni pentru că, nu trebuie uitat nici o clipă, sistemul trebuie adaptat şi la posibilităţile jucătorilor, la valorile pe care le ai în echipă. Altfel diferitele cifre ca 4—2—4, 4—3—3 nu înseamnă nimic; iar moda de a-ţi însuşi un sistem oarecare numai de dragul sistemului nu poate da rezultate. Aş putea să întăresc cele spuse cu suficiente exemple. Sincer să fiu eu îi înţeleg şi-i aprob pe italieni. După mondialele din '58, ei nu s-au grăbit să aplice orbeşte noutatea braziliană (4—2—4), apreciind că temperamentului lor i se potriveşte mai bine „betonul" care te îmbie să-l străpungi cu forte sporite ca să te surprindă descoperit pe contraatac. Cîte echipe de certă valoare n-au căzut în capcana lui „Inter"...*

— Considerînd ca foarte utile în discuţia noastră şi divagaţiile, propun totuşi să ne reîntoarcem... la Steaua. Spuneai, dacă am reţinut bine, că apărarea şi-a făcut datoria la Timişoara.

— *Da. După oarecari căutări, se pare, că la acest compartiment s-a „ghicit" cît de cît o formulă; datorită aportului deosebit pe care-l aduc Hălmăgeanu şi Sătmăreanu, ultimul — după părerea mea — un Faccheti în devenire...*

— Iar divagăm. Pe Hălmăgeanu ce-l „vezi"; fundaş lateral sau central?

— *Central. Acesta este postul în care a dat cel mai bun randament. De altfel e „făcut" pentru el: înalt, mobil, dotat cu simţ de anticipaţie. Folosit tot timpul în acest post ar evita pe viitor şi autogolurile...*

— Încă o întrebare, dragă „profesore", înainte de a te reda invitaţilor: cum îţi explici că atacul se regăseşte mai greu?

— *Prin desele schimbări — de la un joc la altul în altă formulă — care nu-i permit să se omogenizeze. Se uită prea uşor că C.C.A.-ul a fost „mare" şi pentru că a jucat ani în şir, în atac, cu aceeaşi formulă: Cacoveanu... eu... Alexandrescu... Feri Zavoda... Tătaru...*

★

Să fi trecut aşa un minut de cînd pusesem punct dialogului nostru, dar Constantin, cu privirea aţintită în gol, întîrzia reintegrarea în ambianţa din juru-i. Oare la ce se gîndea?

Ca şi noi, la retur, desigur.

G. NICOLAESCU

ACOMODAREA PE ZĂPADĂ A SCHIORILOR

În schi, mai mult decît în alte sporturi, hotărîtoare este pregătirea tehnico-tactică realizată la un nivel superior printr-un judicios raport volum-intensitate şi în condiţii cît mai apropiate celor de concurs. Să vorbim, deci, despre acomodarea şi antrenamentul schiorului pe zăpadă.

CE SE ÎNŢELEGE PRIN ACOMODARE?

Noţiunea are două aspecte. Unul curent prin care înţelegem **aclimatizarea la condiţiile naturale de altitudine şi ale vieţii de tabără, pe munte** (cabană), simţul alunecării şi al echilibrului pe schiuri, al zăpezii şi al terenului, aşadar **o adaptare a funcţiilor organismului la condiţiile de viaţă şi de efort la înălţime.** Celălalt, mai larg, presupune în plus **pregătirea sportivă specifică, precompetiţională a schiorului.** Despre această pregătire ne-am propus să ne ocupăm în rîndurile care urmează.

SARCINILE ETAPEI...

...sînt stabilite în funcţie de pregătirea fizică, de categoria de clasificare a sportivului şi de specialitatea sa: fond, sărituri, probe alpine. Există, totuşi, cîteva sarcini comune pe care ne îngăduim să le reamintim:

— stabilirea poziţiei corecte pe schiuri printr-o mare cantitate de lucru (multă alunecare);

— revederea procedeelor tehnice cunoscute;

— repetarea şi corectarea procedeelor tehnice în condiţii variate de teren, înclinaţie şi viteză, pentru cîştigarea unei depline siguranţe;

— o obişnuinţă a schiorului cu marile viteze, prin coborîri pe pante din ce în ce mai înclinate;

— însuşirea unor procedee tehnice noi;

— perfecţionarea măiestriei prin folosirea elementelor tehnico-tactice în diverse sisteme de porţi, sau trasee impuse, cu dificultăţi naturale sau artificiale;

— întreţinerea şi dezvoltarea pregătirii fizice obţinute în antrenamentul pe uscat, prin activitate specifică pe zăpadă;

— dezvoltarea calităţilor morale şi de voinţă.

Pentru schiorii începători, în această etapă sarcinile sînt ceva mai puţine. În general, se recomandă: alunecări prelungite, însuşirea unor procedee de frînare, oprire, ocolire pentru evitarea obstacolelor întîlnite în traseu şi, în sfîrşit, căutarea poziţiei celei mai naturale şi mai corecte, în funcţie de calităţile morfo-fizice ale schiorului.

La începători se recomandă pregătirea în grupe de cîte 10—12 schiori. Pe lîngă reprezentarea mintală a mişcărilor pe care trebuie să le execute, începătorii trebuie să beneficieze de ajutorul unui bun executant (model), de la care să înveţe prin imitaţie (oglindă).

Schiorilor avansaţi şi cu calificare sportivă ridicată li se recomandă antrenamentul individual în cîte două şedinţe a două ore zilnic, dar sub supravegherea unui antrenor şi cu un accent special pentru corectitudinea în execuţie. Acest ritm de lucru este posibil în condiţiile vieţii de cabană (tabără de munte).

Pentru copii, pregătirea zilnică este mult mai redusă în timp: 90—

Cuvîntul specialistului

enţa personală de mişcare a sporvului şi cu propriile sale chinograe şi fotografii făcute în timpul exeutării diferitelor mişcări.

E MIJLOACE TREBUIE FOLOSITE?

Pentru începători este necesară înţătarea procedeelor tehnice de bază, succesiunea recomandată de fedeaţie şi colegiul central de antrenori broşura intitulată **„Metoda unică învăţare a schiului — succesiunea învăţării elementelor tehnice".** După um arată şi titlul, aici sînt înşirate lementele tehnice şi ordinea care se ecomandă la învăţare.

Pentru avansaţi şi sportivi de perormanţă se impun: revederea tuturor lementelor de bază; repetarea intenă, corectarea şi perfecţionarea unor procedee tehnice speciale sau mai slab însuşite; un antrenament specializat pe discipline (alpine, fond, sărituri) şi pe probe în cadrul unei discipline (de exemplu: slalom special, slalom uriaş şi coborîre). Condiţii de lucru: antrenament intensiv, condensat, adică o mare cantitate de lucru într-un minimum de timp. Pîrtiile trebuie bine amenajate în prealabil şi marcate cu fanioane, pentru ca sportivii să poată repeta cu maximum de eficienţă, fără întreruperi şi în condiţii asemănătoare cu cele din concurs. Într-o fază mai avansată a etapei de acomodare, se recomandă utilizarea cronometrului pentru a se putea controla în timp calitatea execuţării. Cronometrajul poate fi total, intermediar sau pe o secţiune a traseului pentru probele alpine şi de fond.

În toată perioada acomodării, de o importanţă deosebită este corectitudinea execuţiei procedeelor tehnice. Pentru schiorii de la probele alpine interesează în special lărgimea derapajului (cît mai mică) şi mai puţin curba perfectă a virajului. La fond interesează alunecarea şi adaptarea celui mai potrivit procedeu de mers la condiţiile de teren. Pentru sărituri — găsirea celei mai echilibrate şi avîntate poziţii în timpul zborului precum şi aterizarea în condiţii perfecte.

În primele patru-cinci zile de la căderea zăpezii (deci la primul contact cu zăpada) sportivilor de performanţă li se recomandă schi liber, pentru a se obişnui cu condiţiile de echilibru, de zăpadă, cu bocancii şi cu schiurile. La început se fac exerciţii pe un teren determinat (circa 200—300 m), iar apoi coborîri pe pîrtii lungi de 2—4 km, executîndu-se repetat, de zeci şi... sute de ori, acelaşi tip de frînare, ocolire sau oprire.

Pentru fondişti este valabil acelaşi principiu, dar cu respectarea specificului. La început se lucrează liber şi individual, iar mai tîrziu se repetă pe un platou toate tipurile de mers şi se cimentează deprinderile prin plimbări lungi, repetîndu-se la nesfîrşit tipurile de alunecare, de împingere sau de urcare. După trecerea primelor 4—5 zile de lucru liber, se începe antrenamentul pe probe în cadrul unei discipline.

Durata pregătirii pentru o probă o decide antrenorul, în funcţie de condiţiile de care dispune (zăpadă, pantă, posibilitate de control etc.). Din acest moment, aprecierea execuţiei capătă importanţă mare, notîndu-se secundele, minutele şi metrii realizaţi.

Se poate aprecia că, în condiţiile iernilor scurte din ţara noastră, este necesar ca în etapa de acomodare sportivii de la probele alpine să parcurgă minimum: 120 km coborîre, 1 200 porţi slalom, 700 porţi slalom uriaş; la fond minimum 400 km; la sărituri minimum 250 de sărituri. Durata etapei de acomodare este variabilă, în funcţie de condiţiile amintite mai sus. Totuşi, aprecierea că în 3—4 săptămîni de lucru se pot realiza sarcinile ce revin acestei etape. Se recomandă lucrul în cicluri de 4—5 zile consecutive, urmate de 2—3 zile de repaus, după care se reia pregătirea. Pentru schiorii începători şi avansaţi care nu participă în competiţii se recomandă practicarea schiului cel puţin cîte două zile consecutiv (simbătă şi duminică), folosind aceleaşi procedeu de frînare, oprire sau ocolire spre a se forma deprinderi stabile şi corecte.

prof. MIHAI BÎRA
maestru al sportului
antrenor al lotului republican

În plină cursă...